

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

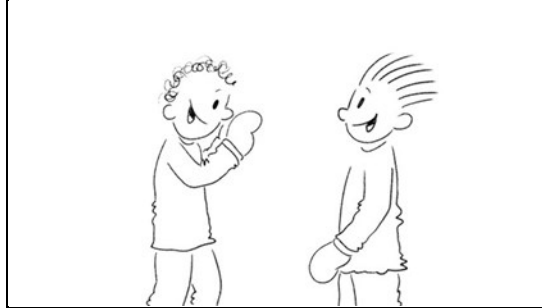
Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

Boksehandsker.

ANTAL:2 el. flere
3 el. flere
4 el. flere**Op/ned:**

Nu skal handskerne i fuld fart og sving, men pas på din boksemakker. Din makker er din ven, du skal beskytte.

SÅDAN GØR DU:**Den ene makker**

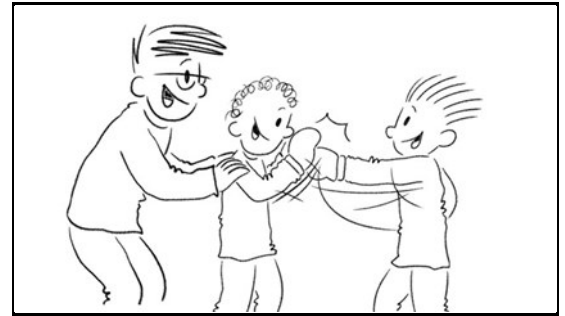
Den ene makker står med begge hænder lidt oppe i luften og håndflader mod dig, ligesom hvis du bliver anholdt af politiet.

**Den anden makker**

Den anden står i slåafstand og skal ramme håndfladerne. Du skal nu skiftevis bokse med den ene hånd og den anden hånd i et kryds. Du skal ikke bokse hårdt!

**Egen serie**

Samme øvelse, men hvor du laver din egen serie.

**Info til den voksne**

Sørg for, at den der har paraderne oppe lader hænderne falde bagud ved slag.



Op/ned

Crazy

Hænderne OP eller..

Nu skal handskerne i fuld fart og sving, men pas på din boksemakker.
Din makker er din ven, du skal beskytte.

Den ene makker står med begge hænder lidt oppe i luften og håndflader mod dig,- ligesom hvis du bliver anholdt af politiet. Den anden står i slåafstand og skal ramme håndfladerne. Du skal nu skiftevis bokse med den ene hånd og den anden hånd i et kryds. Du skal ikke bokse hårdt!

Samme øvelse, men hvor du laver din egen serie.

Voksen: Sørg for, at den der har paraderne oppe lader hænderne falde bagud ved slag.

Kids
Sport